



令和7年 10月 学校給食 こんだてひょう



湖南省学校給食センター

小学校・中学校

(小・中学年) (中学校)

日付	主 食	牛乳	献 立 名	おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をとのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質
				1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミン・他)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)		
1(水)	ソフトめん		ぶたにくのしょうがいため ごぼうチッパス きつねうどんじり	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ しょうが ごぼう たまねぎ しめじ しろねぎ	ソフトめん さとう でんぶん	あぶら	631kcal 27.0g 18.2g	803kcal 32.7g 20.7g
2(木)	ごはん		あじのねぎだれかけ はくさいのごまずあえ さつまいものみそしる	あじ あつあげ みそ	牛乳	あおねぎ にんじん	はくさい だいこん たまねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも	ごま	575kcal 26.0g 12.5g	693kcal 30.4g 13.5g
3(金)	むぎごはん		やきぎょうざ もやしのオイスターソースいため ちゅうかどんぶりのぐ	ぶたにく とりにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん さやいんげん にら	とうもろこし もやし しょうが にんにく キャベツ たけのこ たまねぎ ほししいたけ	米 おおむぎ さとう でんぶん こむぎこ	サラダあぶら ラード ごみあぶら	574kcal 19.3g 15.5g	682kcal 22.3g 18.0g
6(月)	じゅうごやこんだて ごはん		あつあげのにくみそかけ さといものにも おつきみかまぼこのすましじり	あつあげ ぶたにく みそ あかみそ おつきみかまぼこ	牛乳	にんじん あおねぎ	しょうが だいこん たまねぎ えのきたけ しろねぎ	米 さとう でんぶん さといも	あぶら	601kcal 20.7g 18.2g	724kcal 24.0g 20.4g
7(火)	ごはん		はるまき チンゲンサイのちゅうかあえ わかめスープ	ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ はくさい たけのこ たまねぎ	米 こむぎこ みずあめ はるまき でんぶん	あぶら ごまあぶら ラード	615kcal 17.1g 22.1g	707kcal 19.1g 22.5g
8(水)	ごはん		いかのつけやき やさしいため ぶたじやが	いか ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん さやいんげん	しょうが とうもろこし もやし たまねぎ (こんにやく)	米 でんぶん じゃがいも さとう	サラダあぶら	575kcal 27.6g 11.3g	693kcal 32.3g 12.1g
9(木)	コッペパン		グリルチキン だいこんのイタリアンサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ トマトピューレ	きゅうり だいこん たまねぎ キャベツ セロリ	コッペパン しろいんげんまめ さとう	イタリアンドレッシング	589kcal 27.5g 21.9g	722kcal 33.0g 25.6g
10(金)	めによいこんだて ごはん		さけのおこうじやき わかめとにんじんのツナいため こまつなのみそしる ブルーベリーゼリー	さけ まぐろ かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	米 じゃがいも ブルーベリーゼリー		601kcal 28.0g 14.2g	718kcal 32.8g 15.6g
14(火)	ごはん		やきえびしゅうまい はるまきのちゅうかサラダ マーボ豆腐	えび たら とうふ ぶたにく あかみそ みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが	米 はるまき さとう でんぶん パンこ みずあめ こむぎこ	ごまあぶら あぶら	601kcal 23.6g 15.9g	744kcal 28.5g 18.4g
15(水)	ソフトめん		ポイルウイナー ペイコドポテト チキンミートソース	ウイナー とりにく	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース にんにく	ソフトめん フライドポテト でんぶん	ハヤシルウ	657kcal 25.9g 18.1g	819kcal 30.3g 19.7g
16(木)	しゃくいくのひ・ ふるさときゅうしゃく ごはん		いわしのかばやき みずなのくんがぶあえ おうみぎゅうのじゅんじゅん	いわし おうみぎゅう やきどうふ	牛乳 しおこんぶ	みずな にんじん	キャベツ もやし (あかこんにやく) たまねぎ えのきたけ はくさい	米 さとう でんぶん	あぶら	634kcal 26.8g 20.4g	770kcal 31.7g 23.3g
17(金)	ごはん		とりにくのみそやき きんぴらごぼう のつべいじり	とりにく みそ ちくわ	牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう だいこん ほししいたけ しょうが しろねぎ	米 さとう さいいも でんぶん	ごまあぶら ごま	587kcal 23.3g 16.8g	
20(月)	ごはん		やきししゃも ひじきのにも なめこのみそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき ししゃも	あおねぎ	(あかこんにやく) なめこ たまねぎ	米 さとう		547kcal 24.5g 15.7g	648kcal 27.1g 16.8g
21(火)	ごはん		ぶたキムチ あげかぼちゃ ちゅうかスープ	ぶたにく なた	牛乳	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	はくさいキムチ キャベツ たまねぎ しょうが しろねぎ	米 でんぶん	ごまあぶら あぶら	608kcal 21.4g 16.4g	733kcal 24.9g 18.2g
22(水)	ごはん		おからコロッケ ほうれんそうのなめたけあえ ごもくじり	おから とりにく	牛乳	ほうれんそう に んじん あおねぎ	もやし えのきたけ はくさい ごぼう たまねぎ	米 さといも じゃがいも さとう パンこ でんぶん	あぶら	565kcal 18.5g 15.2g	682kcal 21.4g 16.8g
23(木)	しゃくパン		とりにくのレモンソースがけ じゃがいものソー コンソメスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	さやいんげんにん じん パセリ	レモン にんにく キャベツ たまねぎ とうもろこし	しゃくパン さとう でんぶん じゃがいも	オリーブあぶら	598kcal 27.2g 21.5g	733kcal 32.6g 25.1g
24(金)	ごはん		さわらのごまだれかけ はくさいのいそあえ ぶたじり	さわら ぶたにく みそ	牛乳 のりつくだに	にんじん	はくさい もやし だいこん (あかこんにやく) ごぼう しろねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも	ごま	583kcal 27.5g 15.9g	702kcal 32.2g 17.6g
27(月)	ごはん		さばのおやき キャベツのうめあえ わかめのすましじり	さば とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり うめ たまねぎ	米		601kcal 22.3g 22.7g	725kcal 25.9g 25.8g
28(火)	ごはん		ハンバーグでりやきソース きりぼしだいこんのもの じゃがいもとたまねぎのみそしる	とりにく ぶたにく さつまいも あぶらあげ みそ	牛乳 こうそう	にんじん さやいんげん あおねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん じゃがいも	ラード	652kcal 24.1g 20.4g	806kcal 29.2g 24.3g
29(水)	ちゅうかめん		とりにくのからあげ チンゲンサイのしおだれいため しょうゆラーメンスープ	とりにく ぶたにく なた	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく とうもろこし はくさい たまねぎ もやし	ちゅうかめん でんぶん	あぶら しおだれソース	632kcal 27.8g 24.2g	790kcal 33.9g 27.7g
30(木)	ごはん		だしまきたまご(代替: ウイナー) こまつなのごまあえ あつあげとやさいのみそに	たまご ぶたにく あかみそ あかみそ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ ごぼう (こんにやく) ほししいたけ	米 さとう さいいも でんぶん	ごま	593kcal 24.9g 16.2g	715kcal 29.1g 18.0g
31(金)	ハロウィンこんだて キャロットピラフ		ホキのハーブあげ きゅうりのかんきつサラダ かぼちゃのとうにゅうポタージュ	ホキ とりにく とうにゅう	のむヨーグルト	パセリ ブロッコリー かぼちゃペースト にんじん あかピーマン	きゅうり たまねぎ とうもろこし	米 でんぶん こめこ	あぶら かんきつドレッシング サラダあぶら パームあぶら	598kcal 23.0g 12.4g	726kcal 27.3g 15.0g



毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)



のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。



のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。



のつく日は卵アレルギー対応日です。

<給食センターからのお知らせ>

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。

★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツを含む製品の製造をおこなっています。

★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。

★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185

※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。

変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。